発行：第一地区町会連合会　　編集：総務部 広報委員会

第一地区地域だより

平成２７年
１０月１日発行
第１５号

町会連合会からのお知らせ

総勢１４６名が参加し盛大に行われました。

8月6日 第1回 納涼祭

9月10日 敬老祝賀会

総勢１８９名が参加し、長寿をお祝いしました。

特殊詐欺非常事態宣言　発令中

特殊詐欺の電話は、誰にでもかかってきます。電話でお金の話が出たら、たとえ家族を名乗る電話であっても、それは詐欺です。直ちに家族や警察へご相談ください。

１０月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

秋風に誘われて、気持ちのいい季節にウォーキングを楽しみませんか。

今月のふれあい健康教室　お当番（敬称略）

町　会　長　大和光男　石塚栄一　加納靖公　縣正長
民生委員　大谷美紀子
日　　赤　分部久美子　岡野充子
健康づくり　猿田ため代　柳川由加子

１３日（火）午後１時です。よろしくお願いします。

☆第一地区地域づくりセンター・公民館　電話・FAX　32−1550　　☆第一地区福祉ひろば　電話・FAX　39−1173

１０月の公民館・福祉ひろば講座　お気軽にご参加ください。

健康づくり

わかわか健康教室

保健師います

「体力づくり講座　全４回　１回目」

講義「介護予防について」
実技「レクリエーション、すぐにできる体力づくり運動」

日時　１０月６日(火)１３：３０から
場所　Mウイング４階　福祉ひろば
講師　市健康づくり課職員ほか
持ち物　動きやすい服装、タオル
参加費　無料　※ひろばへ申込みください

お出かけひろば

「みんなでマレットゴルフ」

行き先：秋を見つけにアルプス公園へ

日時　１０月２日(金)　９：００集合
集合場所　Mウイング１階エントランス
持ち物　スティック、ボール等
参加費　無料
※ひろばへ申込みください

「秋のウォーキング大会」

コース
中町→蚕糸公園→あがたの森→石井味噌屋（蔵の見学と蔵元のランチ）

日時　１１月６日(金)　９：３０集合
集合場所　Mウイング１階エントランス
持ち物　歩きやすい靴、飲み物
参加費　５００円（昼食付き）
※３０日(金)までにひろばへ申込みください

雨天の場合は、ひろば内でスカットボール、ダーツなどで楽しみましょう

ふれあい健康教室

「　ミニミニ運動会　」

保健師います

日時　１０月１３日（火)１３：３０から

場所　Mウイング４階　福祉ひろば　持ち物　なし　参加費　無料　※事前の申込みは不要です
初めての方大歓迎です。楽しいゲームや歌、ストレッチ体操のほか、保健師による血圧測定や健康相談もできます。お散歩がてら、気楽にお出かけください。

のびのび健康体操

「体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操」

講師　荒井真理さん（健康運動指導士）
運動初心者のかたお待ちしております

日時　１０月２０日（火)１３：３０から
場所　Mウイング４階　福祉ひろば
持ち物　タオル、飲み物
参加費　無料
※事前の申込みは不要です

料理学習講座

「王滝村でひだみ（どんぐり）料理を味わおう」

Mウイングー長野県製薬（見学）ー昼食ー御嶽神社ー信濃ワイン（見学）ーMウイング

集合日時　１０月３０日（金)９：００
集合場所　Mウイング１階　エントランス
持ち物　雨具
参加費　１,５００円
定員　先着１０名（地区住民優先）
２６日(月)までに公民館へ申込みください

趣味・生きがい・仲間づくり

デジカメ講座

「カメラの性能を知ろう」

お持ちのカメラの機能を
さわって試してみましょう

日　時　１０月１６日(金)１３：３０から
場　所　Mウイング４階　４－３会議室
講　師　宮島幹治さん（Do Photo 松本）
持ち物　デジカメ、取扱説明書、筆記用具
参加費　無料　※事前の申込みは不要です

にこにこティータイム

「戦後７０年にちなんだお話し」

飯森福太郎さん（中町１）からお話しをお聞きながらお茶しましょう

日　時　１０月２７日（火)１４：００から
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
参加費　お一人１００円
（コーヒー・お茶＆お菓子付）
※事前の申込みは不要です

生きがい講座

「絵はがきをつくろう」

全３回　１回目

今年の年賀状は、絵はがきで送ってみませんか。

日　時　１０月９日(金)１０：００から
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　田中浩さん（楽がき絵画教室講師）
持ち物　絵具セット（無ければ筆）、筆記用具
参加費　無料　定員　１５名
８日(木)までに、ひろばへ申込みください。

「干支の木目込み人形づくり<申(さる)>」

全３回　１回目

来年の干支のサルをつくってお正月に飾りましょう。

日　時　１０月２３日(金)１０：００から
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　伊藤昭子さん
持ち物　エプロン・眼鏡（必要な方）
参加費　申込時にお伝えします
９日(金)までに、ひろばへ申込みください。

保健師います

秋の視察研修

「山梨県北杜市を巡ります」

Mウイングー浅川兄弟資料館（見学）ー昼食ーサントリー白州工場（見学）ーシャルマンワイナリー（見学）ーMウイング

日　時　１１月４日(水)８：３０集合
場　所　Mウイング１階　手まり時計付近
持ち物　雨具
参加費　２,０００円
定　員　２０名（地区住民優先）
２８日(水)までに、公民館へ申込みください。

お申込み・お問合せは　第一地区公民館（電話：３２－１５５０）　第一地区福祉ひろば（電話：３９－１１７３）　までどうぞ。